

令和5年度（2023年度） 姫路市立公民館 文化講座 開設一覧

【姫路市立高岡西公民館】 TEL291-0303

NO	講座名(科目)	開設日時		回数 /月
		週・曜日	時間	
1	パッチワーク	1・3 火	10:00～12:00	2
2	かな書道①	2・3・4 火	10:00～12:00	3
3	パソコン入門	1・2・4 火	10:00～12:00	3
4	太極拳	1・3 火	15:20～17:00	2
5	書道(漢字)	1・3 水	10:00～12:00	2
6	家庭料理	2 水	10:00～12:00	1
7	ストレッチ健康体操①	1・3 水	10:00～12:00	2
8	絵手紙	2・4 水	10:00～12:00	2
9	編み物	2・3・4 木	13:30～15:30	3
10	かな書道②	2・3・4 木	10:00～12:00	3
11	グラヴィティヨガ①	1・3・4 木	10:00～11:10	3
12	グラヴィティヨガ②	1・3・4 木	11:30～12:40	3
13	詩吟	1・2・3 木	13:30～15:30	3
14	大人のピアノ①	1・3 木	13:00～14:50	2
15	大人のピアノ②	1・3 木	15:00～16:50	2
16	日本舞踊(鵬扇流)	2・4 金	10:00～12:00	2
17	3B体操	1・2・3 金	10:00～12:00	3
18	童謡ゆーかり	2・4 金	10:00～12:00	2
19	グラヴィティヨガ③	1・3 金	10:00～11:10	2
20	ママヨガ	1・3 金	11:20～12:30	2
21	ストレッチ健康体操②	1・2・4 金	13:00～15:00	3
22	古文書を読む会	2 木	13:00～15:00	1
23	華道(小原流)	1・2・4 土	10:00～12:00	3
24	歌謡教室	1・2・3 土	13:00～15:00	3